

BAB 1 : PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Penyakit Jantung Koroner atau yang biasa disebut PJK merupakan salah satu penyakit yang dapat menyebabkan kematian terbesar. Penyakit Jantung Koroner disebabkan karena tidak sanggupnya jantung untuk memompa darah keseluruh tubuh yang disebabkan karena penyumbatan yang terjadi pada pembuluh darah. Menurut *World Health Organization* atau yang biasa disingkat WHO (2011) PJK adalah penyakit penyebab kematian nomor satu secara global. Selain itu, menurut data WHO tahun 2012 dalam penelitian Bertalina (2017) jumlah penduduk dunia yang meninggal akibat penyakit kardiovaskuler sebanyak 17,3 juta ditahun 2008. Sedangkan menurut WHO (2013) di Asia Tenggara, Indonesia menempati urutan ke-4 setelah Negara Laos, Kamboja, dan Filipina yang memiliki angka PJK tertinggi.^(1,2,3)

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2013 menyatakan bahwa prevalensi penyakit jantung koroner di Indonesia menurut diagnosis dokter sebesar 0,5% atau sekitar 883.447 orang, sedangkan berdasarkan diagnosis dokter dan gejala yang sudah ada sebesar 1,5% atau sekitar 2.650.340 orang..⁽⁴⁾ Dalam penelitian yang dilakukan oleh Suchi dinyatakan bahwa Sumatera Barat dinyatakan sebagai Provinsi dengan prevalensi PJK tertinggi ke-4 di Indonesia. Setiap tahunnya terdapat 16 juta kematian akibat penyakit kardiovaskuler. Pada tahun 2001, 7,2 dari 16 juta kematian adalah akibat PJK. Menurut data WHO diprediksikan bahwa pada

tahun 2020 akan terdapat 25 juta kematian penduduk dunia akibat penyakit kardiovaskular dan separuhnya disebabkan oleh PJK.⁽⁵⁾

Rumah Sakit Umum Pusat M. Djamil Padang merupakan salah satu rumah sakit rujukan yang ada di Sumatera Barat. Berdasarkan data rawat jalan Rumah Sakit Umum Pusat M. Djamil Padang, diketahui penyakit jantung koroner yang disebabkan oleh *atherosclerosis* masuk ke dalam 5 diagnosis terbesar.⁽⁶⁾

Berdasarkan survey yang telah dilakukan peneliti di tempat penelitian yaitu RSUP M. Djamil Padang, angka kejadian jantung koroner pada tahun 2017 masih sangat tinggi yaitu dengan total 13.733 penderita PJK. Sedangkan diantaranya ada 12725 penderita yang melakukan rawat jalan.

Penyakit Jantung Koroner dapat disebabkan oleh berbagai faktor, ada faktor yang dapat diubah dan ada juga yang tidak dapat diubah. Faktor yang tidak dapat diubah meliputi usia, jenis kelamin, dan riwayat keluarga. Sedangkan faktor yang dapat diubah meliputi kadar kolesterol, gaya hidup, diabetes mellitus, hipertensi, obesitas, merokok.⁽⁷⁾

Kolesterol merupakan jenis lemak yang dibutuhkan oleh tubuh. Kolesterol terbagi atas *Low Density Lipoprotein* (LDL), *High Density Lipoprotein* (HDL), dan Trigliserida.⁽⁸⁾ Jika dalam jumlah berlebih, kolesterol LDL membahayakan karena dapat menimbulkan plak pada pembuluh darah. Plak ini dapat mengakibatkan penyumbatan aliran darah ke otak dan ke jantung. Penyumbatan darah ke jantung inilah yang disebut dengan Jantung Koroner. Seperti yang telah dijelaskan, kadar kolesterol yang tinggi merupakan

salah satu penyebab terjadinya PJK yang merupakan penyakit yang menempati urutan tertinggi sebagai penyakit penyebab kematian di Indonesia (26,4%).⁽⁹⁾

Asupan lemak sangat erat kaitannya dengan kadar kolesterol karena konsumsi lemak yang tinggi terutama lemak jenuh akan meningkatkan kadar kolesterol plasma. Diperkirakan setiap penambahan asam lemak jenuh 1% dari total kalori dapat meningkatkan kadar kolesterol darah sebanyak 1,9 mg/dl. Maka dari itu konsumsi lemak yang berlebih cenderung meningkatkan profil lipid dalam darah dengan risiko penumpukkan atau pengendapan kolesterol pada dinding pembuluh darah arteri. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Rini 2015 yang menyatakan bahwa lemak sangat berbahaya karena dapat menaikkan kadar LDL dan menurunkan kadar HDL sehingga meningkatkan risiko terkena PJK.⁽⁹⁾ selain itu, teori ini juga didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Waloya, dkk pada tahun 2015 yang menyatakan bahwa konsumsi makanan berlemak terutama yang mengandung kolesterol dapat mempengaruhi kadar kolesterol darah. Namun hal ini hanya berkontribusi kecil apabila tidak didukung oleh faktor lainnya.⁽¹⁰⁾

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan energi.⁽¹¹⁾ Semua kegiatan sehari-hari masuk kedalam aktivitas fisik termasuk didalamnya kegiatan olahraga.

Olahraga berperan dalam membantu perbaikan penyakit jantung dan stroke dengan jalan penurunan tekanan darah, peningkatan *High Density Lipoprotein* (HDL), penurunan LDL, memperbaiki aliran darah, dan meningkatkan kapasitas kerja jantung. Latihan intensitas sedang yang dilakukan dalam waktu yang relatif lama menyebabkan asam lemak digunakan sebagai

energi yang akan memperkecil peluang sintesis inti sterol, sehingga kolesterol tidak terbentuk secara berlebihan. Menurut Soeharto dalam Hartini tahun 2015 menyatakan bahwa olahraga yang dilakukan lebih dari 30 menit dapat membantu memecah lemak dan kolesterol. dengan demikian dapat disimpulkan bahwa olahraga dapat menurunkan kadar kolesterol.⁽¹²⁾ Selain itu Sugeha pada tahun 2013 juga menyatakan bahwa olahraga dapat menurunkan kadar LDL kolesterol dan dapat meningkatkan HDL kolesterol.⁽¹³⁾

Pada survey yang telah dilakukan pada pasien di RSUP M. Djamil Padang, ditemukan kadar kolesterol yang berbeda-beda. Hal ini membuktikan bahwa kadar kolesterol pada populasi bervariasi. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di tempat tersebut.

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk mengangkat topik penelitian tentang “Hubungan Asupan Lemak dan Kebiasaan Olahraga dengan Kadar Kolesterol pada Pasien Penyakit Jantung Koroner”.

1.2 Perumusan Masalah

Rumusan masalah dari penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan asupan lemak dan kebiasaan olahraga dengan kadar kolesterol pada pasien penyakit jantung koroner?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Secara umum, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara asupan lemak dan kebiasaan olahraga dengan kadar kolesterol pada pasien PJK di RSUP M. Djamil Padang.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui jumlah asupan lemak pasien PJK di RSUP M. Djamil Padang.
- b. Untuk mengetahui kebiasaan olahraga pada pasien PJK di RSUP M. Djamil Padang
- c. Untuk mengetahui kadar kolesterol pada pasien PJK di RSUP M. Djamil Padang
- d. Untuk mengetahui hubungan antara asupan lemak dengan kadar kolesterol
- e. Untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan olahraga dengan kadar kolesterol

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

- a. Peneliti dapat mengetahui apakah ada hubungan antara konsumsi lemak dengan kadar kolesterol.
- b. Peneliti dapat mengetahui apakah ada hubungan antara kebiasaan olahraga dengan kadar kolesterol

1.4.2 Bagi Rumah Sakit

Dengan adanya penelitian ini, diharapkan rumah sakit dapat memberikan edukasi lebih lanjut tentang kebiasaan olahraga dan pola konsumsi lemak serta hubungannya dengan kadar kolesterol kepada pasien-pasien PJK.

1.4.3 Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat

Penelitian ini dapat dijadikan acuan atau bahan bacaan di Fakultas Kesehatan Masyarakat Unand. Selain itu, penelitian ini juga dapat memberikan saran-saran untuk penelitian selanjutnya.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini adalah bagian dari penelitian payung yang berjudul “Hubungan Asupan Gizi dan Aktivitas Fisik terhadap Faktor Risiko Penyakit Jantung Koroner pada Pasien Penyakit Jantung Koroner di RSUP M. Djamil Padang”. Dalam penelitian ini variabel dependennya meliputi kolesterol, tekanan darah, dan obesitas. Sedangkan pada penelitian ini variabel yang diteliti adalah untuk mengetahui hubungan asupan lemak dan kebiasaan olahraga dengan kadar kolesterol pada pasien penyakit jantung koroner di RSUP M. Djamil Padang. Variabel dependennya adalah kadar kolesterol dan variabel independen adalah konsumsi lemak dan kebiasaan olahraga. Desain penelitian ini adalah *cross sectional* dan populasi dalam penelitian ini adalah pasien rawat jalan penyakit jantung koroner di poli jantung RSUP M. Djamil Padang. Pengambilan data untuk menentukan jumlah konsumsi lemak dengan menggunakan metode *Food Frequency Questionnaire Semi Quantitative* (FFQ-SQ). Sedangkan untuk data frekuensi olahraga dengan menggunakan kuisioner .

